



# ひがし 2

第155号 月号

平成31年(2019年)

東区の人口平成31年1月1日推計( )は前月比

人口	男	女
84,755人 (41人減)	40,292人 (17人減)	44,553人 (24人減)
世帯	人口密度	面積
35,881世帯 (増減なし)	8,080人/km <sup>2</sup>	10.49km <sup>2</sup>

編集・発行 東区役所企画総務課  
e-mail:higashikiso@city.sakai.lg.jp

## 東保健センターつうしん

東区日置荘原寺町195-1 東区役所3階  
☎287-8120 FAX287-8130

**がん検診  
自己負担金  
無料**

受けよう、がん検診！無料がん検診を実施中！

市では、平成32年3月までがん検診受診促進強化期間として、がん検診(胃・肺・大腸・子宮・乳がん)の費用が無料です。医療機関でも受診できます。

●● 東区役所で実施する検診(集団検診) ●●  
3月5日(火)、午前中。無料。予約制。

☎受け付け中。2月10日までに電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、堺市がん検診総合相談センターへ。先着各40人。

<b>胃がん検診</b> 満50歳以上の偶数年齢の方が対象。	<b>大腸がん検診</b> 満40歳以上の方が対象。	<b>肺がん検診(予約不要)</b> 満40歳以上の方が対象。たん検査の追加可(一定要件あり、検診日の10日前までに要予約)。
-----------------------------------	-------------------------------	--

### 医療機関で実施している検診(個別検診)

<b>胃がん検診</b> 満50歳以上の偶数年齢の方が対象。	<b>肺がん検診 大腸がん検診</b> 満40歳以上の方が対象。	<b>子宮がん検診</b> 満20歳以上の偶数年齢の女性が対象。	<b>乳がん検診</b> 満40歳以上の偶数年齢の女性が対象。
-----------------------------------	---	-------------------------------------	------------------------------------

### 骨(こつ)コツ体操教室

加齢により、筋力が落ちるとききれいな姿勢を保てなくなります。理学療法士が自宅で簡単にできるチューブなどを使った体操や筋肉トレーニング、お口の体操を紹介します。若いうちから「コツコツ」始めませんか。

2月25日(月)、午後2時30分～3時45分、東区役所で。無料。東区在住で、医師から運動を制限されておらず、つえなしで歩行できる方が対象。先着40人。

### からだとお口クリーンアップ講座 ～調理×口腔ケア～体内大そうじ～

体の内側から健康になるための食事のお話、調理実習、口腔ケアの話と実習をします。

2月22日(金)、午前10時～午後2時、東区役所で。無料。東区在住のおおむね74歳までの方が対象。先着24人。

☎いずれも2月4日から直接か電話、FAXで住所、氏名、電話番号を書いて、東保健センターへ。

がん検診を受診できる医療機関やがん検診(集団)の予約などのご相談は堺市がん検診総合相談センターへ。

☎230-4616 FAX230-4636

開設時間 午前9時～午後8時  
(12月29日～1月3日を除く)

堺市がん検診  
総合相談  
ポータル



(http://www.sakai-kenshin.jp)

### 2月の日程(予約は電話かFAXで東保健センターへ)

健診・相談名	日時	その他の健診・相談
■ハッピーマタニティクラス (無料。予約制)全3回。男性(パパ)も参加可 ①妊娠中の過ごし方・エクササイズ ②妊娠中の食事と歯について ③赤ちゃんとの生活について(沐浴など)	2月7日(1回目) 13:30～16:00 2月21日(2回目) 10:15～15:00 3月7日(3回目) 13:30～16:00	■BCG 予防接種 (無料。5カ月児個別通知) 対象:生後1歳までの子ども ■乳幼児健診 (無料。個別通知) ・4か月児健診 ・1歳6か月児健診 ・3歳児健診(3歳6か月児が対象) 転入・転出のときは同センターへお知らせください。 ■一般健康相談時に実施する検査 ※検査結果は、同センターでお渡しします。 ・HIV 抗原抗体検査(無料) ・HIV、梅毒、クラミジア(尿)のセット検査(無料) ・風疹抗体検査(有料(堺市民の方で妊娠を希望される方などは無料になる場合があります)) ・その他血液検査(有料)
■離乳食講習会(ゴックンモグモグ離乳食) (無料。予約制)5・6か月児の保護者が対象。4か月児健診時にも予約可	2月1日、3月8日 10:30～11:30	■検便(腸内病原菌など)検査受付 受付:月～金曜日、9:00～11:00 (有料)(祝日は休み)
■カミカミバクバク離乳食 (無料。予約制)3回食へのすすめ方の話。おおむね9～11か月児の保護者が対象。	2月14日 10:30～11:20	■難病に関する相談 (無料) ■骨粗しょう症予防検診 踵骨の超音波骨密度測定。 有料。予約制(先着30人) 対象:18歳以上の方 日程:2月25日(月)、午後 ※詳しくは同センターへ。
■一般健康相談 (無料)直接会場へ。診断書発行不可	2月26日 9:00～11:00	■成人の歯科相談 (無料。予約制)成人対象。歯科検診・相談など(妊婦は進んで受診しましょう)
■食生活相談 (無料。予約制)管理栄養士による生活習慣病予防などの相談	2月6日・20日・26日 3月6日 14:00～16:00	■子どもの歯科相談室 (無料。予約制)1歳6か月児健診でフッ素塗布を受けていない4歳未満の方にフッ素塗布あり(1回限り)
■精神保健福祉相談 (無料。予約制)こころの病気・アルコール問題などで悩む方や家族の相談	2月25日・28日 13:30～15:30	
■成人の歯科相談 (無料。予約制)成人対象。歯科検診・相談など(妊婦は進んで受診しましょう)	2月25日・28日 13:30～15:30	
■子どもの歯科相談室 (無料。予約制)1歳6か月児健診でフッ素塗布を受けていない4歳未満の方にフッ素塗布あり(1回限り)	2月7日 13:30～15:30 2月27日 9:30～11:00	

## 東区民まつりのステージ出演者を募集

5月12日(日)、初芝体育館・野球場(東区野尻町221-4)で開催される東区民まつりのステージ出演者を次のとおり募集します。

### ▶一般の部・若者の部

体育館内のステージ(幅14.4m、奥行き5.4m)で、出演時間は1組15分(準備・退場時間を含む)。楽器などの運搬は原則、出演者が行ってください。

東区在住・在勤・在学の方が対象。無料。ジャンル不問(カラオケは不可)。カセットテープは使用できません。

☎住復はがきで代表者の住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、参加人数、ジャンル、グループ名(団体の場合)、一般・若者の部の別を書いて、3月11日(消印有効)までに東区民まつり運営委員会事務局(〒599-8112 東区日置荘原寺町195-1 東区役所自治推進課内 ☎287-8122 FAX287-8113)へ。応募多数の場合は抽選。結果は3月31日までに申込者全員に通知します。



昨年のステージ

## 防災協力農地への登録に協力ください

防災協力農地とは、地震などの大規模災害発生時に避難空間や災害復旧用資材置場などに利用させていただく農地のことです。

市民の安全確保や円滑な復旧活動を行うための農地の登録にご協力をお願いします。

登録方法など詳しくは農水産課(☎228-6971 FAX228-7370)へ。



区では、東区区民評議会からご意見をいただき、地域特性に応じた防災・減災の取り組みを進めています。

☎東区役所企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)へ。

## 水・緑と調和し、安全・安心な暮らしをともに作るまち 東区

〒599-8112  
ホームページ

東区日置荘原寺町195番地1  
http://www.city.sakai.lg.jp/higashi/index.html

e-mail:higashikiso@city.sakai.lg.jp

携帯版東区役所のページ  
http://www.city.sakai.lg.jp/i/kuyakusho/higashi/index.html  
Twitter @team\_higashi

- 企画総務課【庁舎管理・広報・広聴・相談・市政情報コーナーなど】 ☎287-8100 FAX287-8113
- 自治推進課【自治会・美化など地域振興活動】 ☎287-8122 美化 ☎287-8103 FAX287-8113
- 市民課【戸籍・住民票など証明・届出関係】 ☎287-8102 FAX288-2150
- 保険年金課【国民健康保険・国民年金など】 ☎287-8108 FAX287-8621
- 生活支援課【生活保護に関することなど】 ☎287-8110 FAX287-8117
- 東老人福祉センター【高齢者の健康増進など】 ☎287-8150 FAX287-8160
- 東区高齢者包括支援センター(高齢者総合相談) ☎287-8730 FAX287-8740

- 地域福祉課【介護・障害に関することなど】 ☎287-8112 FAX287-8117
- 子育て支援課【子育て相談に関することなど】 ☎287-8612 FAX286-6500
- 東保健センター【乳幼児健診・各種健康相談など・健康つくりに関すること】 ☎287-8120 FAX287-8130
- 社会福祉協議会東区事務所・東区民プラザ ☎287-0004 FAX287-0444
- 東区障害者基幹相談支援センター ☎285-6666 FAX287-6767

- 区役所外
- 粗大ごみ受付センター ☎0120-00-8400 (携帯電話などから ☎06-6485-5048)
- 環境業務課指導係(家庭ごみの収集) ☎228-7429
- 上下水道局お客様センター ☎0570-02-1132
- 北部地域整備事務所 ☎258-6782 FAX258-6843
- 東消防署 ☎286-0119 FAX286-0126
- 市税事務所(三回ヶ丘庁舎)
- 法人随時課 ☎231-9741 FAX251-5631
- 市民税課 ☎231-9753 FAX251-5632
- 固定資産課 ☎231-9762 FAX251-5633
- 納税課 ☎231-9773 FAX251-5634

